



# CRÉEZ, RESSENTEZ, TRANSFORMEZ : l'Art au service de votre mieux-être

## PRÉSENTATION

### QUI SUIS-JE ?

- ➔ Art-thérapeute certifiée (RNCP) ;
- ➔ Diplômée universitaire de la faculté de médecine de Tours ;
- ➔ 15 ans d'expérience dans la santé, l'enseignement et l'animation.

### MON APPROCHE

- ➔ Un accompagnement basé sur la créativité, l'expression et la bienveillance ;
- ➔ J'accompagne enfants, adultes et seniors pour :
  - explorer leurs émotions ;
  - développer leur confiance ;
  - retrouver un nouvel élan.

### OÙ ET COMMENT ?

- ➔ Arts plastiques, musique, expression corporelle ;
- ➔ Séances individuelles, collectives ou parent-enfant ;
- ➔ À domicile ou en institution.



## QU'EST-CE QUE L'ART-THÉRAPIE ?

- ➔ Une méthode douce et complémentaire qui utilise la créativité pour favoriser le bien-être physique et psychique ;
- ➔ Un cadre sécurisant et bienveillant ;
- ➔ Un moyen d'expression sans jugement ;
- ➔ Un processus pour renforcer l'estime de soi, révéler les ressources personnelles et revenir à un équilibre intérieur.





## UN ESPACE POUR S'EXPRIMER

### POUR QUI ?



Pour toute personne (enfant, adulte, senior), avec ou sans pathologie, rencontrant des difficultés de :

- communication
- relationnel
- expression
- estime de soi

### COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

#### AVANT



- ↳ Rencontre ;
- ↳ Programme.

#### PENDANT



- ↳ Création ;
- ↳ Échanges.

#### APRÈS



- ↳ Observation ;
- ↳ Bilan.

### EXEMPLES DE BÉNÉFICES OBSERVÉS

- ↳ Réduction du stress ;
- ↳ Développement de la confiance en soi ;
- ↳ Amélioration de la communication ;
- ↳ Développement de l'imaginaire et de la créativité.



© KPS



### ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Contactez-moi pour un premier échange :

Kristenn Phelipeau Sourdin • El

07 82 76 17 58

✉ [kps.art-therapie@outlook.fr](mailto:kps.art-therapie@outlook.fr)



Ne pas jeter sur la voie publique • Imprimé par nos soins • N° Siret : 99351797800017.

L'art-thérapie est une approche complémentaire et ne se substitue pas à un suivi médical.

Conception graphique : Benoît Sourdin • [sourdin.benoit@orange.fr](mailto:sourdin.benoit@orange.fr) • Novembre 2025.